



MES DE LA NO VIOLENCIA

NEWSLETTER

INSPIRA MENTAL HEALTH MANAGEMENT, INC.

Durante el mes de Abril,
Mes de la No Violencia

INSPIRA contribuye una vez mas al bienestar emocional de los habitantes de Puerto Rico con la inauguración de su nueva página de Internet que tendrá acceso desde <http://www.inspirapr.com>.



Nuestra página cuenta con una gran cantidad de información creada especialmente para ti. En ella encontrarás detalles sobre los servicios que ofrecemos, recursos educativos, pruebas autodiagnósticas, entre otros.

Podrás hacer consultas en línea, solicitar material educativo, hacer citas y leer sobre los servicios y programas que ofrecemos a personas, instituciones públicas y privadas.

Visítanos <http://www.inspirapr.com>

La no violencia es la más elevada forma de humildad; es el coraje supremo.

- La no violencia es un camino de vida para la gente valiente.
- La no violencia busca ganar la amistad y la comprensión.
- La no violencia busca derrotar a la injusticia, no a las personas.
- La no violencia sostiene que el sufrimiento puede educar y transformar.
- La no violencia elige amar en lugar de odiar.
- La no violencia cree que el universo está del lado de la justicia.

Martin Luther King

Uno de los propulsores de la Violencia lo es el **Coraje**, un estado emocional que involucra tanto la atribución de culpa que percibimos como incorrecto y el impulso de corregir ó prevenir su recurrencia. Cuando no sabemos manejar positivamente el coraje podemos llegar a la **Agresión** (la intención de hacer daño a otros ó a sí mismo).

Algunas causas comunes del coraje son la frustración, el fastidio, el dolor, la desilusión, amenazas y hostigamiento, entre otras.

Cuando nos dejamos afectar por el **coraje** se pueden afectar las relaciones interpersonales y laborales. Las situaciones difíciles se tornan más complejas. Seremos propensos a mayores niveles de estrés por lo cual aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades cardiacas.

Estrategias para minimizar el coraje,,,

- Pensar de manera lógica y racional.
- Desafiar creencias erróneas sobre la ira
- Minimizar el pensamiento distorsionado
- Desarrollar un nivel alto de autoestima y auto aceptación
- Identificar sensaciones y emociones que han sido “tabú” en el pasado y abordarlos directamente.
- Aprender a desprenderse de los resentimientos
- Detenerse y serenarse
- Identificar la fuente de su ira
- Verificar para comprobar si su ira es inadecuada
- Emprender una acción positiva.

Usted tiene derecho a una vida libre de violencia

Llámanos, queremos servirte...

1-800-284-9515